

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan bermasyarakat, mahasiswa dianggap sebagai generasi yang diharapkan mampu membuat perubahan dan selalu dapat membawa aspirasi yang menjadi inspirasi bagi masyarakat. Adapun upaya yang dapat dilakukan mahasiswa untuk meningkatkan kualitas dirinya agar menjadi generasi yang berguna adalah dengan menjalani pendidikan dan mempelajari berbagai macam disiplin ilmu. Jenis pendidikan yang didapat yaitu ada pendidikan formal dan pendidikan non formal, yang disebut dengan pendidikan formal yaitu hal-hal yang mahasiswa dapatkan dibangku perkuliahan, adapun pendidikan non formal dapat mahasiswa peroleh dari lingkungan sekitar.

Terdapat dua jenis mahasiswa yang dibedakan berdasarkan sumber dana yang digunakan dalam menempuh pendidikan yaitu ada yang melalui pembiayaan pribadi (reguler) dan ada yang mendapatkan pendanaan melalui beasiswa. Salah satu beasiswa studi yang memberikan fasilitas keuangan full dan ada di UIN Sunan Gunung Djati Bandung adalah Program Beasiswa Santri Berprestasi yang kemudian disingkat menjadi PBSB. PBSB merupakan sebuah program beasiswa afirmatif yang memberikan kesempatan kepada santri yang memiliki keinginan untuk melakukan studi lanjut seperti sarjana dan atau profesi. Beasiswa yang diberikan merupakan program yang sudah terintegrasi dari mulai sistem seleksi, pengelolaan dan pendanaan peserta beasiswa selama proses studi sampai pembinaan pengabdian pasca studi ("PBSB Kementerian Agama," n.d.).

Dalam menghadapi dunia perkuliahan, seorang mahasiswa akan menghadapi berbagai macam tugas dan kewajiban baru yang harus dipenuhi. Berbagai hambatan dan kesulitan yang dialami mahasiswa bisa berasal dari berbagai faktor baik itu problem yang berasal dari diri sendiri (internal) maupun yang berasal dari lingkungan luar (eksternal). Faktor internal

bisa berupa ketidaksiapan diri untuk menghadapi kesulitan dan menghadapi tugas-tugas akademik dan faktor eksternal misalkan berupa bahan-bahan untuk tugas kuliah yang sulit didapatkan, persaingan dengan sesama teman dan rasa kurang suka mahasiswa terhadap mata kuliah atau dosennya. Beberapa mahasiswa rentan terkena stres ketika sedang menghadapi permasalahan akademik yang dirasa sulit atau terlalu membebani. Khan, Altaf, dan Kausar (2018), menyatakan bahwa stres dianggap sebagai bagian dari kehidupan mahasiswa yang dapat berdampak pada strategi koping mahasiswa sesuai dengan tuntutan kehidupan akademik.

Bagi mahasiswa yang menerima beasiswa, tuntutan yang dimiliki bukan hanya sekedar tuntutan yang sama dengan mahasiswa biasa (*reguler*). Mahasiswa beasiswa memiliki tuntutan lain yang dapat menambah beban bagi tuntutan akademik yang dimilikinya, sehingga bisa disebutkan bahwa mahasiswa yang menerima beasiswa memiliki sumber stres yang lebih banyak dibanding dengan mahasiswa biasa. Salah satu tuntutan yang diberikan pada mahasiswa yang menerima beasiswa PBSB adalah adanya keharusan untuk bertempat tinggal di pondok pesantren yang telah dipilih dan bekerjasama dengan pihak pengelola beasiswa tersebut. Meskipun ini merupakan beasiswa yang disediakan untuk santri, namun tidak semua mahasiswa yang mendapatkan beasiswa tersebut memiliki basic tinggal di pondok pesantren. Beberapa mahasiswa merasa kurang nyaman dan bahkan tidak mau untuk bertempat tinggal di pondok pesantren. Hal ini disebabkan karena adanya beberapa aturan yang diterapkan dan harus dijalani oleh setiap mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, apalagi dalam konteks ini mahasiswa biasanya susah atau bahkan tidak mau menerima banyak aturan atau tuntutan. Beberapa kegiatan yang ada di pesantren juga dirasa memberikan tekanan lain selain tugas dan kegiatan akademik kampus, diantaranya kegiatan belajar mengajar di pesantren, penugasan dan juga ujian yang diselenggarakan pihak pesantren ini menjadikan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki tugas yang

lebih banyak dibanding mahasiswa yang tinggal di luar pondok, oleh karenanya mahasiswa yang mondok harus memiliki kemampuan management waktu yang baik agar tidak keteteran mengejar target. Dalam hal ini yang memberikan perbedaan dengan mahasiswa reguler adalah memiliki kebebasan untuk memilih tempat tinggal selama menjalani pendidikan, ada yang memilih kos, tinggal dengan orang tua di rumah, namun ada beberapa mahasiswa juga yang memilih untuk tinggal di pondok pesantren.

Selain diharuskan bertempat tinggal di pondok pesantren, mahasiswa PBSB juga dituntut untuk dapat menyelesaikan studi dalam batas waktu ideal 4 tahun dengan pencapaian nilai akademik yang tinggi yaitu IPK di atas 3,00. Selain itu mereka juga dituntut untuk memiliki jumlah hafalan Al-Qur'an (*Tahfidz*) sebagai syarat kelulusan, adapun jumlah juz yang ditentukan setiap angkatan penerima beasiswa itu berbeda-beda yaitu 8 juz untuk angkatan 2016, 9 juz untuk angkatan 2017, dan 10 juz untuk angkatan 2018 dan 2019. Hal ini menjadi tekanan bagi beberapa orang yang merasa kesulitan atau merasa tidak mampu menyelesaikannya. Beberapa mahasiswa terhambat dalam menyelesaikan study karena belum menuntaskan kewajiban menyetorkan hafalan, sehingga tidak dapat melakukan ujian komprehensif dan bahkan ujian skripsi. Hal ini terkadang menjadi salah satu alasan mahasiswa menunda mengerjakan tugas akhir dengan alasan belum bisa menuntaskan tugas prasyaratnya.

Mahasiswa PBSB diharapkan unggul bukan hanya dalam bidang akademik saja, tetapi mereka juga dituntut untuk menjalankan sebuah roda organisasi yang menghimpun sesama anggota mahasiswa beasiswa PBSB yang kemudian disebut dengan *community of santri scholars of religious affairs* (CSSMoRA) dengan harapan dapat menjadi sarana untuk mengembangkan skill dan keterampilan mahasiswa dalam kegiatan ekstra akademik. Menurut Trimarsanto 1993 (Achmad Basuki, 2017), terdapat dua jenis mahasiswa, yang

pertama yaitu mahasiswa yang sangat mengutamakan tuntutan akademik tanpa memperdulikan kegiatan organisasi kemahasiswaan yang biasanya disebut sebagai mahasiswa akademis, dan mahasiswa aktif berorganisasi yang biasanya disebut sebagai aktivis.

Faktor lain yang dapat memicu timbulnya stres akademik pada mahasiswa PBSB diantaranya adalah lingkungan dan rekan belajar yang monoton, dikarenakan penerimaan beasiswa ini terbatas pada satu jurusan dan bahkan ditempatkan dalam satu kelas yang sama selama kuliah. Hal ini dapat menimbulkan rasa jenuh yang kemudian Lin dan Chen menyebutnya dengan *peer stress*. Adanya tuntutan dan setiap permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa dapat menjadi *stressor* akademik bagi mahasiswa, oleh karena itu dalam kehidupan mahasiswa sangat rentan mengalami stres akademik. Menurut Lin dan Chen (2009), stres akademik merupakan kondisi tertekan yang dialami seseorang ketika menghadapi berbagai tuntutan yang bersumber dari lingkungan akademik seperti interaksi antar pengajar dengan murid, kecemasan dalam pencapaian hasil belajar, kecemasan tentang ujian atau tes, proses pembelajaran dengan kelompok, pengaruh teman sebaya, kemampuan manajemen waktu, dan persepsi tentang kemampuan dirinya yang kemudian mempengaruhi performa akademiknya. Busari (2011), mendefinisikan stres akademik sebagai sebuah keadaan ketika individu berhadapan dengan sebuah situasi menekan dan merasa sulit untuk menyelesaikannya, namun masih bisa dihadapi.

Rahmawati (dalam Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal, 2017) menyatakan bahwa stres akademik merupakan sebuah kondisi dimana tuntutan yang diberikan tidak setara dengan sumber daya akademik yang dimiliki mahasiswa sehingga tuntutan tersebut dipersepsikan sebagai sebuah beban. Mahasiswa yang tidak bisa beradaptasi atau melakukan penyesuaian

diri dengan kondisi akademik mahasiswa yang penuh dengan tuntutan maka akan mudah mengalami stress akademik.

Muhibin (2005), mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kegiatan belajar, diantaranya yaitu faktor yang berasal dari diri (internal) yaitu keadaan/kondisi fisik dan psikologis individu, faktor luar (eksternal) seperti keadaan lingkungan, dan faktor pendekatan belajar yaitu cara atau jenis metode apa yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Terkait dengan faktor-faktor pembelajaran tersebut, pelajar dituntut untuk belajar dan menimba ilmu dengan semaksimal mungkin agar mampu mencapai prestasi yang tinggi.

Penelitian awal dilakukan dengan metode observasi dan interview terhadap 20 mahasiswa PBSB sebagai sampel dari masing-masing angkatan 2016, 2017, 2018 dan 2019 hasilnya menunjukkan bahwa tuntutan yang diberikan dari pihak pemberi beasiswa dan ditambah dengan tuntutan tugas perkuliahan jelas menjadi *stressor* yang cukup berat bagi mereka. Dalam hal ini, ada orang-orang yang dapat mengendalikan diri untuk melewati tantangan yang dihadapi dan berujung sukses, tetapi ada juga orang yang mengalami hambatan dalam meraih target yang telah ditentukan. Beberapa orang yang berhasil melalui tantangan tersebut berpendapat bahwa *stressor* yang dirasa paling berat diantara tuntutan lainnya adalah *tahfidz* (hafalan Al-Qur'an). Banyak orang yang pada awalnya menganggap bahwa ini merupakan hal sepele dan mereka malas untuk mencicil tuntutan tersebut sedikit demi sedikit. Lama kelamaan tidak terasa kemalasan tersebut membuat target yang diinginkan tidak tercapai. Rasa cemas semakin dirasakan beberapa mahasiswa ketika melihat potret senior yang mengalami kegagalan memenuhi target tepat waktu.

Menurut Davinson dan cover (dalam Barseli et al., 2017) bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik yaitu faktor internal seperti pola pikir,

kepribadian, dan kepercayaan terhadap kemampuan diri, dan faktor eksternal seperti lingkungan rumah, lingkungan belajar, lingkungan masyarakat, tekanan untuk berprestasi dan adanya orang tua yang berlomba. Dalam penelitian ini, faktor dominan yang dijadikan variabel bebas adalah kepercayaan terhadap kemampuan diri (efikasi diri). Bandura (1997), menyatakan bahwa efikasi diri seseorang bisa difungsikan sebagai kontrol seseorang saat menghadapi *stressor*.

Ketika menghadapi *stressor*, orang yang memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya merasa bahwa tuntutan yang dimilikinya tersebut adalah masalah biasa yang memang harus diselesaikan. Dengan ketekunannya mereka berusaha untuk mencicil tuntutan yang dimiliki, sampai perlahan-lahan bisa melalui setiap tantangan tersebut dan apa yang telah ditargetkan akhirnya tercapai.. Namun beberapa orang yang merasa kemampuannya tidak bisa mengimbangi semua tuntutan yang diberikan akhirnya menyerah dan menghindari beberapa *stressor* yang dirasa membuatnya semakin tertekan.

Dengan banyaknya tuntutan, terkadang dapat menimbulkan rasa jenuh dan bahkan malas untuk mengerjakan tugas yang dimiliki. Hal ini terutama dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir, dimana mereka sudah mulai terbayangi dengan proses akhir dari pendidikannya. Ketika perjalanan akademik tidak seimbang dengan pemenuhan tuntutannya hal ini menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa. Sebagai dampak dari stres yang dirasakan mahasiswa, terkadang memunculkan gejala fisik maupun psikis yang biasa dialami seperti gelisah, gugup, mengalami gangguan pencernaan, rasa khawatir yang tiada habisnya, ketegangan bahkan nyeri yang terasa di beberapa bagian tubuh seperti leher atau bahu. Beberapa tindakan yang mereka ambil sebagai pengalihann misalnya dengan keluar dari pondok pesantren, menunda target lulus tepat waktu, dan melakukan hal lain yang ia rasa membuatnya nyaman dan tidak tertekan.

Bandura (1997) mengartikan *self efficacy* sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri untuk melakukan kontrol dan bertindak untuk mencapai suatu tujuan tertentu yang diharapkan. *Self-efficacy* dapat mempengaruhi performa yang ditampilkan individu karena kepercayaan dirinya untuk melakukan sebuah tindakan. Menurut Bandura bahwa persepsi efikasi diri dapat berdampak pada aspirasi siswa, tingkat minat dalam pengejaran akademik, prestasi akademik dan seberapa baik mereka mempersiapkan diri untuk karir pekerjaan yang berbeda (Abd-elmotaleb & Saha, 2013).

Terkait dengan kegiatan akademik, Bandura (1993) menjelaskan bahwa *self-efficacy* siswa akan dapat mengatur pembelajaran mereka sendiri dan membuat siswa ahli dalam semua kegiatan akademik siswa untuk menentukan tujuan, tingkat motivasi, kemampuan akademik yang dapat dimiliki oleh siswa, dan prestasi akademik siswa (Qudsyi & Irma, 2016). Individu yang memiliki keyakinan tinggi mengenai potensi dirinya yang dapat mempengaruhi lingkungan akan lebih memungkinkan untuk banyak bertindak dan berusaha untuk meraih kesuksesan daripada individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah.

Penelitian terdahulu oleh Vuong, Brown-welty, & Tracz, (2010) menemukan hasil bahwa *self efficacy* berkorelasi positif dengan *academic success*, dimana *self efficacy* mempengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa yang didefinisikan oleh Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dan tingkat kegigihan dalam belajar. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zajacova, Lynch, & Espenshade, (2005) yang memberikan hasil bahwa *self efficacy* menjadi salah satu hal yang penting dalam memoderasi pengaruh dari *stressor* terhadap stres yang dialami mahasiswa sehingga kemungkinan kecil bagi mahasiswa untuk merasakan stres akademik yang berlebih. Selain itu, efikasi diri juga menjadi bagian penting yang dapat memprediksi keberhasilan akademik di perguruan tinggi.

Seseorang dengan efikasi diri yang baik cenderung sudah menentukan target dan tujuan yang jelas, sehingga memiliki keinginan kuat untuk mencapai target yang sudah dibuatnya itu.

Manikandan dan Neethu (2018) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kondisi efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan stres akademik yang tinggi, dan begitupun sebaliknya. Hal ini berarti bahwa efikasi diri mahasiswa mampu mencegah atau mengurangi kemungkinan stres. Selain itu, banyak dari sebagian kasus mahasiswa mengalami stres akademik karena buruknya kemampuan penyesuaian dengan lingkungan. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian Rayhanatul Fitri (2018) bahwa *self efficacy* memberikan pengaruh sebesar 50.8% terhadap penyesuaian akademik mahasiswa. Mahasiswa yang tidak dapat menyesuaikan diri maka akan rentan mengalami stres ketika dihadapkan dengan *stressor*. Ketika mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi yang baik dengan lingkungan, maka ia akan dengan mudah bersahabat dengan lingkungan barunya.

Dari berbagai penelitian diatas yang sudah pernah dilakukan sebelumnya terkait dengan topik *self efficacy* dan stres akademik, penelitian ini memiliki karakteristik yang sedikit berbeda dengan penelitian sebelumnya khususnya dalam hal pemilihan subjek penelitian. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang memiliki beasiswa santri berprestasi, karena beasiswa ini memberikan aturan dan tuntutan yang berbeda dari beasiswa lainnya sehingga ada kemungkinan mahasiswa mengalami stres atau bisa jadi juga tidak. Penelitian ini dilakukan dengan melihat kondisi stres mahasiswa berdasarkan sumber stres yang disusun Lin dan Chen (2009). Melihat karakteristik yang dimiliki oleh mahasiswa PBSB, maka peneliti tertarik untuk melihat apakah *self efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa PBSB di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, peneliti memiliki sebuah rumusan masalah yaitu apakah *self efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa PBSB di UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa PBSB di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Manfaat Penelitian

Manfaat teoretis. Secara teoritis hasil penelitian diharapkan dapat menambah pustaka pengetahuan di bidang Psikologi khususnya mengenai pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik yang dibahas dalam ranah Psikologi Pendidikan.

Manfaat praktis. Secara praktis penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat untuk :

1 Mahasiswa

Memberi gambaran tentang pentingnya menumbuhkan *self efficacy* agar dapat mengurangi terjadinya stress akademik, sehingga diharapkan dapat membantu pembentukan strategi agar bisa meminimalisir stress akademik yang diperkirakan dapat mengganggu proses belajar.

2 Pihak Fakultas/Penyelenggara Beasiswa

Memberikan informasi bahwa dengan *self efficacy* yang tinggi dapat mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa, sehingga mungkin bagi pihak fakultas/penyelenggara beasiswa

mengadakan pembinaan untuk mengembangkan *self efficacy* dan mengurangi kecemasan mahasiswa.

